

ECM LE MAG!

HIVER 2017-2018

N°6

IDÉES COCOONING

**OUBLIÉS, LES DÉSAGRÉMENTS DE
L'HIVER**

HYGIÈNE FÉMININE AU NATUREL

MAIS AUSSI :

LES DÉODORANTS AU MASCULIN

LES COLD CREAMS

SAVOIR-FAIRE : LES CALCULS

LES BOX BEAUTÉS

IDÉES CADEAUX

**COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES**

**INTERVIEWS :
COSMETISY &
PEPPERMINT BEAUTY**

EDITO

CHARLIE MARANDET

Présidente et co-créatrice de l'association, et passionnée de cosmétique maison.

Fondatrice du blog " Les Cosmétiques de Lilith" et

Gérante de la boutique " Le Jardin de Lilith "

Elle espère de tout coeur que ce magazine vous plaira.



"Je redoute l'hiver, parce que c'est la saison du confort"

Arthur Rimbaud / Une saison en enfer

L'hiver arrive ! La nature se couvre de blanc, et tandis que les arbres sont nus, nous nous couvrons de multiples couches de vêtements... Avec l'hiver, on retrouve divers petits désagréments, gerçures, peau sèche,... mais aussi le plaisir de prendre soin de soi près du feu de cheminée !

C'est le moment de vous booster en soins vitaminés !

Les fêtes sont proches et nous vous avons concocté un magazine avec de belles idées cadeaux.

Les hommes découvriront un dossier consacré aux déodorants masculins, tandis que les femmes en sauront plus sur l'hygiène féminine.

Nous espérons qu'il vous plaira et vous donnera envie de suivre et soutenir notre association.

À très bientôt,

Belle lecture.

SOMMAIRE

p4. Vos Anecdotes

p5. Actualités

Zoom : ECM défend la cosmétique maison

p8. Désagréments de l'hiver et leurs soins

p12. Cocooning en Hiver

p16. Savoir-faire : Calculs et conversion

p20. Déodorants au masculin

p27. Interview : Cosmetisy

p33. Galénique : les cold creams

p38. Interview : Peppermint Beauty

P42. Bien-Être : Compléments alimentaires en hiver

P47. Hygiène féminine au naturel

P52. Les Box beauté



p56. Juste pour vous !

p61. Lecture : La sélection ECM

p62. Idées Cadeaux au Naturel

Cosmétiques et beauté

p66. Annonceurs

Nos professionnels adhérents

p70. Calendrier

Évènements à venir

p71. L'Association

La Charte

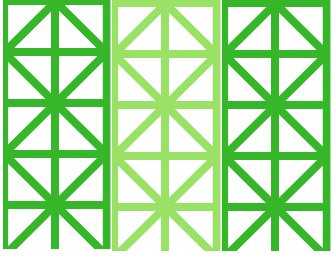
Bulletin d'Adhésion

p77. Les auteurs du Mag

Qui sont-ils ?

p78. Avertissements et précautions





VOS ANECDOTES

Recueillies par Orlane Garreau

Shampooing solide

Je suis débutante et je m'étais dit que j'allais commencer par un shampoing solide. Après une longue journée de travail, ça y est je m'y lance ! 2 jours plus tard je l'utilise pour la première fois et en parlant à une amie, je me rends compte que mon shampoing mousse très peu par rapport au sien. Bon au-delà de ça je ne m'étais pas posé plus de questions. Il rendait mes cheveux propres c'était l'essentiel. 1 mois plus tard c'est en voulant utiliser mon SCI que je me suis rendue compte que j'avais utilisé 2.7g à la place de 27g haha. Pas étonnant que je n'avais pas "la mousse d'enfer" que mon amie avait ! Allie

Premiers savons

J'ai fait mes premiers savons la semaine dernière... Certains sont très beaux, d'autres en forme de dragons auraient dû l'être aussi. Mais voilà c'était des moules "milki fat" donc un peu rigides. Je me suis battue pour les démouler. Tellement bien qu'ils sont tombés dans l'eau quand j'ai voulu passer le moule sous l'eau pour décoincer ça... Nanna



Oups

J'ai voulu tenter un truc freestyle pour un déodorant... Allier le côté désodorisant du bicarbonate de soude et le côté régulateur de transpiration avec la poudre d'alun dans un déodorant crème. J'ai mélangé mes ingrédients, mais comme ça moussait, j'ai bien fermé mon pot de toutes mes forces et mis au frigo pour que ça fige... Quand j'ai ressorti et que j'ai voulu ouvrir... J'ai subi une déflagration ! J'avais fabriqué une "bombe", le tout était monté en pression (bah oui je n'ai pas fait attention au pH basique du bicarbonate et acide de l'alun, je débutais).

J'ai donc recrépis l'ensemble des murs du salon. Lisa Marion

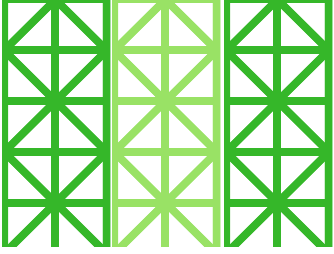
Kamikaze

Un moucheron kamikaze s'est suicidé dans la première phase de ma lessive. J'ai mis 8 plombs à l'extraire, le gel le faisait glisser de la cuillère à chaque fois. Gniiiiiiii !!! Emmanuelle



ZOOM
ECM DÉFEND LA COSMÉTIQUE
MAISON

Ensemble pour la Cosmétique Maison



Récemment, la FEBEA, la Fédération des Entreprises de la Beauté a lancé une campagne de sensibilisation sur les bonnes pratiques de fabrication lors de la réalisation de ses cosmétiques maison.

Outre le manque de prise au sérieux qui peut faire grincer des dents les cosméteuses passionnées, - la campagne étant en partie introduite par cette phrase : « Nombre de jeunes filles et femmes disposent d'anecdotes savoureuses voire amusantes concernant l'essai d'une mixture plus ou moins improbable réalisée avec des ingrédients sortis de leur placard à provisions, achetés sur un marché ou cueillis dans la forêt... Au-delà du fou rire que peut parfois déclencher le récit d'une telle expérience, force est de constater que l'aventure peut aussi mal tourner et se terminer chez le médecin. » - ECM reproche à cette campagne une méconnaissance certaine du monde de la cosmétique maison, visible notamment à travers les mini vidéos diffusées sur Youtube.

Oui, il est nécessaire de bien choisir ses ingrédients et ses fournisseurs.

Non, il ne faut pas faire confiance à tout ce qu'on lit sur internet : cependant, les substances interdites et réglementées sont rarement voir jamais utilisées en cosmétique maison car pas ou peu accessibles.

Mais si les phases aqueuses doivent être prises avec précautions, nous disposons de conservateurs qui nous permettent de conserver nos cosmétiques plus de 15 jours.

Et non, même au frigo, sans conservateur, on ne conserve pas un produit 15 jours. Voyez, nous sommes mêmes bien plus prudents que la FEBEA !

Oui il y a des règles d'hygiènes.

Elles sont régulièrement diffusées, que ce soit par ECM, par les fournisseurs comme Aroma-Zone ou par des blogueuses réputées, ou dans les groupes d'échanges.

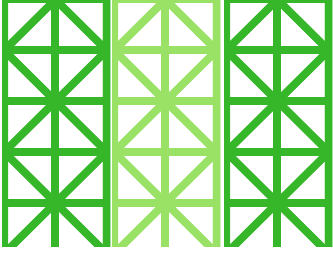
Les cosméteuses sont organisées et des professionnelles sont disponibles et forment régulièrement toute personne le souhaitant.

Les cosméteuses font parfaitement la distinction entre ce qui est cosmétique et ce qui dépend du domaine médical.

Quant aux risques, nous insistons constamment sur ceux-ci, qu'ils soient allergiques, d'irritations, causés par des mauvaises informations ou par un non respect des règles d'hygiène et de conservation.

Quant à la réglementation cosmétique, ECM revient régulièrement sur le sujet.

Un cosmétique maison, plus cher ? Non ! Faire ses cosmétiques, c'est un investissement mais le cosmétique en lui-même revient bien moins cher que l'achat d'un cosmétique.



Pour finir, nous reprendrons les mots d'Anne Vausselin, cofondatrice d'Aroma-Zone qui qualifie cette campagne d'anxiogène.

Oui, cette campagne, bien qu'étant potentiellement intéressante, est effectivement « anxigène ».

Les cosméteuses réputées de la cosmétique maison, des professionnelles du sujet n'ont pas été intégrées à cette campagne, ni consultées, ni même les associations de cosméteuses.

Pourtant, ces personnes sont les mieux placées pour donner des conseils, parce qu'elles connaissent parfaitement ce petit monde.

Oui, il est nécessaire de prendre des précautions et cela fait des années que nous le répétons !

Cette intervention de la FEBEA pose question.

Allons-nous vers une tentative d'intervention des entreprises du monde de la beauté dans la cosmétique maison ?

Allons-nous vers une tentative de régulation, voir d'interdiction de la pratique ?

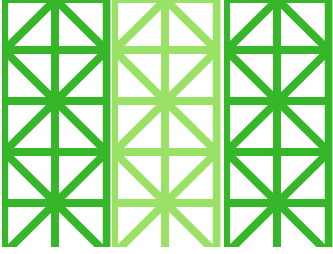
Nous avons là une volonté certaine de dissuasion qui nous interroge.

Nous vous invitons à lire l'article de Caly sur le sujet :

<http://www.calybeauty.com/post/infocosmeto-non-au-lobbyisme-de-lindustrie-de-la-cosmetique-conventionnelle.aspx>



DOSSIER :
LES DÉSAGRÉMENTS DE L'HIVER



LES DÉSAGRÉMENTS DE L'HIVER

Rédacteur : Charlie Marandet

*Ah, l'hiver. La neige, le ski, le chocolat chaud au coin du poêle.
Mais aussi le froid, le nez qui pèle, les rougeurs, les rhumes, la
fatigue... Pourquoi au fait ? Et que faire ?*

La peau en hiver

Le froid déshydrate la peau, qui perd sa souplesse.

Les couches de vêtements intensifient les frottements et donc les tiraillements. La chaleur du chauffage assèche encore plus la peau.

Le film hydrolipidique est détérioré. La peau est sèche, Les gerçures apparaissent, et avec le froid, le vent et l'humidité, la couperose survient.

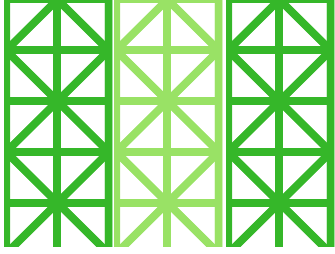
Il y a des réactions circulatoires qui entraînent des rougeurs, et dans des cas extrêmes des engelures.

Les cheveux souffrent aussi de ces températures très basses !



Que faire ?

- * Protégez votre visage avec une écharpe qui vous cache le museau !
- * Diminuez les exfoliations et bien mettre des soins après.
- * Utilisez des crèmes type cold cream.
- * Séchez bien votre peau après l'avoir lavée.
- * Utilisez des produits doux.
- * Les bains chauds, c'est chouette, mais pas l'idéal pour la peau sèche.
- * Buvez plus et profitez des bienfaits des tisanes.



LES DÉSAGRÉMENTS DE L'HIVER ET LEURS SOINS

La Fatigue

On est toujours plus fatigué en hiver.
Pour remédier à ce problème, plusieurs petites astuces :

- * Faites une cure de vitamine D.
- * Dormez une heure de plus.
- * Prenez soin de vous !

La baisse de moral ou dépression saisonnière

C'est tout gris, on est grognon, il fait nuit quand on se lève, il fait nuit quand on rentre du travail.

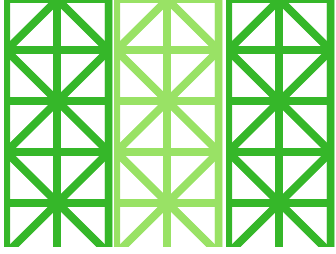
On a froid, on tombe malade, tout cela joue sur notre moral.

Alors, pour y remédier, on se fait des petits plaisirs !

Autre solution, médicale cette fois : pratiquer la luminothérapie.

Exposez-vous tous les jours un petit peu à cette lumière blanche idéale dans les cas de dépression saisonnière.





LES DÉSAGRÉMENTS DE L'HIVER ET LEURS SOINS

Votre système immunitaire

L'hiver, le système immunitaire est mis à rude épreuve.

Notre système immunitaire nous défend contre les maladies et virus en tout genre. Il est donc nécessaire de le booster en cette période de travail intense pour lui !

- * Consommez des antioxydants : pamplemousses, oranges, potirons, potimarrons, carottes, betteraves, patates douces.
- * Consommez des aliments riches en acides gras essentiels.
- * Mangez du chocolat noir !
- * Consommez du thé vert.
- * Bougez.
- * Pratiquez le yoga.
- * Gardez le moral.



Côté compléments :

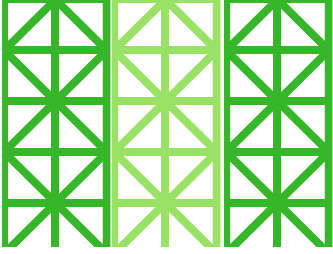
- * La vitamine C, la base.
- * Les oligo-éléments : CuOrAr : Cuivre, Or, Argent pour aider votre organisme à se défendre. Demandez conseil à votre médecin traitant.
- * Le complément Echinacea & Acérola pour renforcer vos défenses immunitaires.
- * Le Ginseng renforce le système immunitaire.
- * En cas de "rhume", prenez une infusion de thym ; et même sans rhume, consommez-la en prévention.

Voir également notre dossier Bien-être sur les "Compléments alimentaires"





COCOONING EN HIVER



COCOONING EN HIVER

Rédacteur : Isabelle Blanzzy Ydrac

L'hiver est à nos portes et les plus frileuses (ou frileux) d'entre vous sont déjà en train de préparer leur programme antifroid ! Vous n'avez aucune idée de comment adapter vos soins en hiver ? Suivez nos conseils pour passer l'hiver en beauté.

Le visage et les mains : en première ligne face au froid !

Comme on ne peut pas sortir avec une doudoune intégrale, bien évidemment le visage est le premier à souffrir du froid.

Vous devrez donc trouver une protection adaptée à cette partie du corps fragile.

Vous aurez besoin d'une crème riche en huiles protectrices et réparatrices, comme l'avocat, l'amande douce, les germes de blé.

Elles vous aideront à régénérer votre peau et lutter contre le vieillissement prématuré de l'épiderme.

La texture de vos crèmes sera plus épaisse avec un pourcentage d'huiles/beurres supérieur à celui de l'eau.

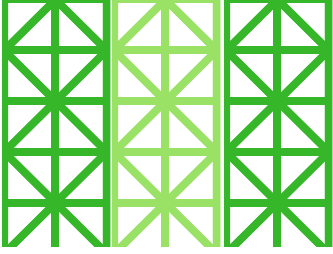


C'est le moment d'utiliser des émulsifiants vous permettant d'obtenir des crèmes très nourrissantes et qui laissent un film protecteur sur la peau, tel que le « Sorbitan olivate » (jusqu'à 10% dans votre formule) ou des baumes sans eau à base de beurre de Karité ou de beurre d'olive.

Au niveau des actifs, misez sur les « anti-rougeurs », pour les zones fragiles du visage (comme les pommettes qui peuvent souffrir d'un peu de couperose).

Pour cela nous vous recommandons l'extrait de petit houx, la vigne rouge ou l'huile essentielle d'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*).





COCOONING EN HIVER

C'est également le moment de dégainer vos baumes à lèvres.

Préférez-les en tube, plus facile à appliquer (sans avoir à retirer ses gants).

Vos lèvres ont besoin d'un soin tout particulier et doivent également lutter contre les agressions du froid et du vent, d'autant plus que vous les humidifiez de nombreuses fois dans la journée. Pour éviter les gerçures et les tiraillements et retrouver des lèvres souples et non irritées, vous le formulerez avec du beurre d'amande, de Kpangnan, de l'huile végétale de germes de blé ou d'abricot.

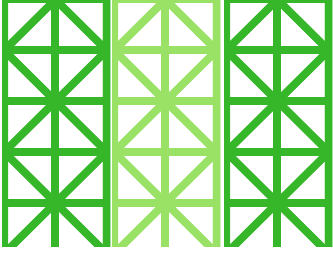
Vous y ajouterez du Bisabolol et de la vitamine E qui agira comme un antioxydant et réduira les dommages cellulaires liés à l'exposition solaire (à la montagne).

Vos mains, bien que protégées du froid avec des gants souffrent aussi de sécheresse.

Vous penserez à mettre de la crème le soir avant le coucher ou mieux, à vous concocter un sérum réparateur à base d'huiles nourrissantes et d'hydrolats réparateurs, apaisants et hydratants (Achillée millefeuille, camomille romaine, mélisse).

N'oubliez pas de bien masser vos ongles lorsque vous appliquez le sérum.





COCOONING EN HIVER

Le corps : à vous les soins qui réchauffent !

C'est le moment de vous faire masser !
Vous ajouterez une goutte d'huile essentielle de Poivre noir à votre base pour tonifier et réchauffer votre corps.

Pour votre toilette, utilisez des savons saponifiés à froid avec un pourcentage de surgraissage entre 10 et 12% qui vous apportera douceur et hydratation.

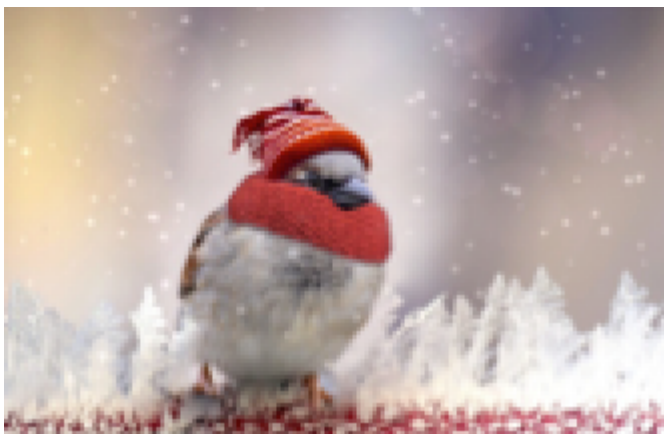
Utilisez, comme pour le visage, des huiles riches et nourrissantes et ne faites pas l'impasse sur le gommage, important aussi en hiver (mais réduisez la fréquence si vous avez la peau très sèche).

Choisissez des parfums gourmands, comme la cannelle, le caramel, le chocolat, pour un cocooning régressif aux senteurs d'enfance.



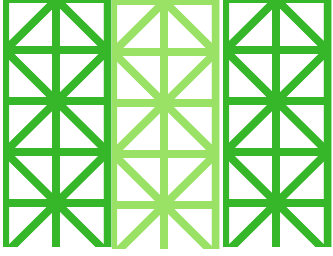
Au-delà de la cosmétique :

- Adoptez une bouillotte ! A poser 15 min sur tous les endroits du corps qui auront besoin de chaleur. Profitez-en pour réchauffer votre foie, c'est un organe qui aime la chaleur.
- Buvez des boissons chaudes, des soupes, du chocolat chaud à la guimauve,... pas d'alcool !!
- Utilisez des épices dans vos plats : gingembre, cannelle, piment,...
- Couvrez-vous bien sûr !
- Prenez des bains chauds (à limiter si vous avez la peau très sèche) ou laissez la vapeur envahir votre douche.





SAVOIR-FAIRE : CALCULS ET CONVERSION



SAVOIR-FAIRE : CALCULS ET CONVERSION

Rédacteur : Clarisse Vaillier

Les calculs font partie intégrante de la cosmétique maison, et la maîtrise des conversions des pourcentages en grammes et des poids en volumes est nécessaire pour la bonne réalisation des recettes.

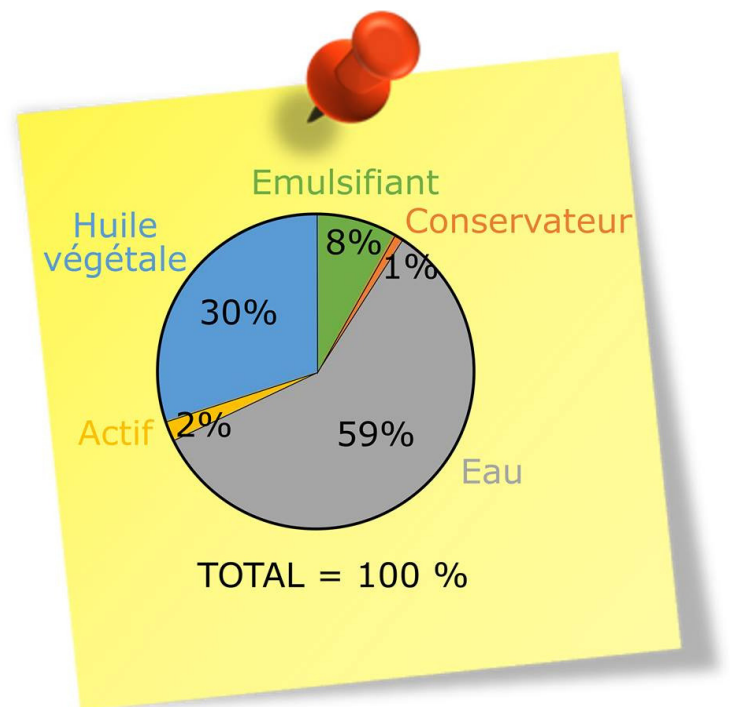
Dans le magazine N°1, la conversion des pourcentages vers le poids des ingrédients avait été abordée.

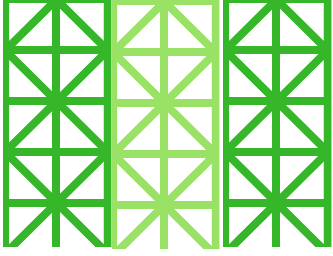
Pour rappel, une recette est préférentiellement exprimée en pourcentage, qui permet un dosage précis des ingrédients et une expression universelle des proportions peu importe la quantité que l'on souhaite réaliser.

On réalise toujours la conversion des pourcentages vers la masse (en grammes), et si besoin ensuite de la masse vers le volume correspondant (en millilitres).

Pour que les proportions soient réalistes, la somme des % de tous les ingrédients doit faire 100%.

Plus clairement, la préparation contenant tous les ingrédients de la recette, il est logique que la valeur totale en pourcentage soit 100%.





CALCULS ET CONVERSION

Pour convertir ensuite des % en grammes, la première étape est de définir le poids total de la recette que l'on veut réaliser. 30 ou 50 grammes pour une crème visage, 100 grammes pour un lait pour le corps, 200 grammes pour un masque pour les cheveux, c'est à vous de choisir la quantité à préparer.

Le calcul se fait ensuite ingrédient par ingrédient, en multipliant le pourcentage de l'ingrédient en question par le poids total que l'on veut et en divisant le tout par 100.

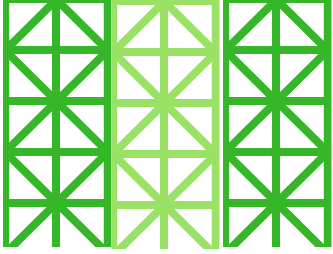
Si les 100 % sont ici 30 grammes de crème

Alors 8 % d'émulsifiant = $\frac{8 \times 30}{100} = 2,4 \text{ g}$

ECM vous recommande fortement d'avoir une balance précise à 0,01g près pour réaliser vos cosmétiques. Ainsi, vous n'aurez que cette conversion des pourcentages vers le poids à faire, puis vous pesez directement tous vos ingrédients, peu importe leur galénique (liquide, poudre, morceaux...). Mais il existe des instruments de mesure en volume : cuillères, pelles, seringues, pipettes, éprouvettes, ... Et dans ce cas, il est nécessaire de convertir le poids en volume. Pour ce faire, on se sert de la densité de l'ingrédient, disponible sur sa fiche technique.

La densité est une valeur sans dimension (c'est-à-dire qu'elle s'exprime sans unité), car c'est une valeur comparative par rapport à une référence, en l'occurrence l'eau. L'eau a donc une densité de 1, et la densité d'un ingrédient est exprimée par rapport à celle de l'eau.

Si elle est supérieure à 1 (comme la glycérine), l'ingrédient est plus lourd que l'eau, si elle est inférieure à 1 (comme les huiles végétales), il est plus léger.



CALCULS ET CONVERSION

Lorsqu'un ingrédient a une densité de 0,9 par exemple, cela signifie qu'1 millilitre de cet ingrédient pèse 0,9 gramme. Et donc pour convertir le poids obtenu à l'étape précédente en volume, il suffit de diviser le poids par la densité.

Si votre calcul est correct, alors le volume obtenu doit être plus grand que le poids si la densité est inférieure à 1 (et inversement).

Voilà, vous savez donc maintenant jongler avec toutes ces unités, pourcentage, poids, volume !

$$\text{Volume} = \text{Poids} \mid \text{Densité}$$

Exemple

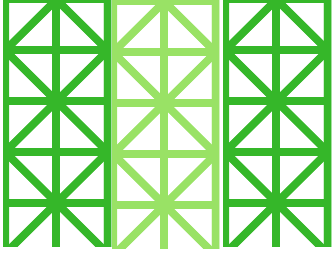
30 grammes d'huile végétale d'argan dont la densité est de 0,92 correspondent à :

$$\text{Volume} = 30 \mid 0,92 = 32,6 \text{ mL}$$

Le + ECM : ECM vous rappelle que les outils de mesure en volume sont moins précis qu'une balance de précision, et demandent plus de calculs (donc plus de risque de se tromper). Il est donc fortement recommandé d'investir dans une balance de précision dès le début de vos réalisations ! Vous économiserez du temps, et il vous sera inutile d'acheter plusieurs instruments de mesure de volume, qui sont compliqués à nettoyer et vous font perdre du produit lorsque vous transvasez.



DÉODORANTS AU MASCULIN



DÉODORANTS AU MASCULIN

Rédacteur : Clarisse Vaillier

La transpiration, pourquoi ? Comment ?

La transpiration est une fonction physiologique, où de la sueur produite est évacuée à travers la peau.

Elle sert à réguler la température, mais aussi à évacuer des toxines et des déchets métaboliques, et à maintenir un film hydrolipidique qui protège la peau et assure un rôle immunologique.

On différencie la transpiration « thermique », qui intervient pour aider à abaisser la température corporelle en cas de fièvre, d'effort ou de forte chaleur, de la transpiration « émotionnelle », qui est une réaction à des stimuli de stress, d'anxiété,...

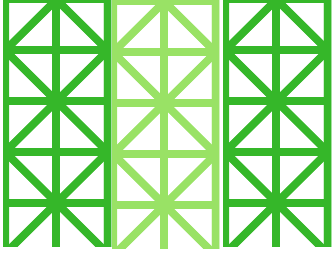
Elles sont initiées par des voies différentes, la première étant déclenchée lorsque l'hypothalamus détecte une élévation de la température corporelle, et la seconde par des hormones de stress (adrénaline, noradrénaline) libérées par le système nerveux.

La sueur est sécrétée par des glandes sudoripares, classées en 2 catégories :

- les glandes eccrines, situées sur tout le corps, et en abondance dans la paume des mains, des pieds et sous les aisselles,
- les glandes apocrines, situées majoritairement dans des zones peu ventilées (surtout les aisselles, mais aussi les mamelons, pieds, nombril,...).



Ces dernières sécrètent des molécules organiques et des phéromones, qui sont transformées par des bactéries et qui causent l'odeur typique de transpiration, malodorante. Au niveau des aisselles, l'odeur sécrétée par les glandes est accentuée par la présence de poils, qui retiennent les sécrétions et offrent un milieu propice à la multiplication des bactéries. L'épilation des aisselles résout en partie ce problème d'odeur. Au niveau des pieds, l'absence de ventilation entraîne la croissance de bactéries et de champignons. Ce confinement est la principale cause de mauvaises odeurs émanant des pieds.



DÉODORANTS AU MASCULIN

Déodorants, anti-transpirants, et compagnie...

Dans notre société occidentale, la transpiration est souvent mal perçue, spécialement lorsque l'odeur est prononcée.

Une bonne hygiène de vie permet de limiter grandement la production de transpiration malodorante : une toilette quotidienne des aisselles, mais aussi une bonne hygiène alimentaire !

Trop de protéines animales, d'épices, de fromages, d'oignons favorisent les odeurs de transpiration.

Malgré tout, les produits d'hygiène aident à passer la journée sans avoir à trop se soucier des éventuels problèmes d'odeur.

Ils sont entrés dans la routine matinale, comme LE geste à ne pas oublier en se levant.

Mais les produits conventionnels du commerce contiennent souvent un cocktail d'ingrédients nocifs : aluminium, parabens, triclosan, allergènes, alcool,...

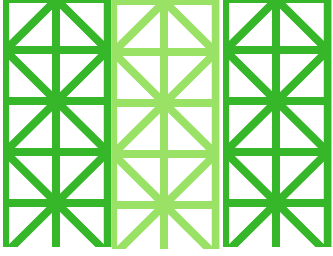
Les aisselles étant situées près de la poitrine, et au-dessus d'une concentration de nœuds lymphatiques, il est recommandé de ne pas abuser de perturbateurs endocriniens à cet endroit.

Encore moins sur une peau fragilisée par des rasages ou épilations.

Il faut toutefois distinguer les anti-transpirants des déodorants.



Les premiers réduisent le volume de sueur sécrétée, en bloquant les glandes sudoripares, alors que les seconds n'agissent que sur la réduction de l'odeur de transpiration.



DÉODORANTS AU MASCULIN

Les anti-transpirants sont majoritairement à éviter, d'une part parce que la transpiration est indispensable et qu'il est néfaste de vouloir la bloquer.

Mais aussi car le pouvoir anti-transpirant est donné par l'utilisation de sels d'aluminium (INCI : aluminium chlorhydrate), dont l'innocuité est de plus en plus décriée.

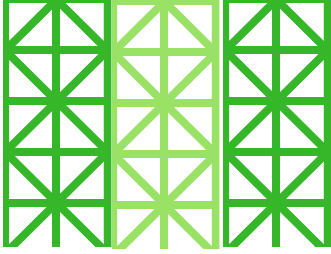
Il est toujours recommandé de ne pas les utiliser sur peau lésée, mais le principe de précaution conseillerait de les éviter tout simplement.



Les déodorants agissent surtout sur l'environnement microbien pour limiter la métabolisation des composés organiques en substances malodorantes.

Les propriétés communes aux déodorants sont donc plutôt antiseptiques et purifiantes.

Messieurs, ECM vous propose ce trimestre plusieurs recettes pour garder des aisselles fraîches toute la journée !



DÉODORANTS AU MASCULIN

Quelques ingrédients courants

- Le redoutable bicarbonate : super efficace, mais parfois irritant. À ne pas utiliser sur peau lésée, et stopper son utilisation à la moindre apparition de rougeurs !
- Des huiles essentielles : on choisit des huiles essentielles riches en monoterpénols et monoterpènes antibactériens, comme la palmarosa, le tea tree ou le pin sylvestre pour la limitation des mauvaises odeurs, et des huiles essentielles régulatrices de transpiration comme la sauge sclarée, le cyprès toujours vert, qui, grâce aux sesquiterpénols, régulent le système hormonal.
Attention aux contre-indications toutefois, et pensez à respecter une période sans utilisation d'huile essentielle 1 jour par semaine.
- Des hydrolats astringents pour resserrer les pores comme la menthe (verte ou poivrée) ou l'hamamélis, qui vont limiter légèrement la production de transpiration.
- Des actifs : oxyde de zinc, farnesol/limonester, bacti-pur (aroma-zone), delact'déo (les utiles de Zinette), extrait de Barbe de Jupiter.
- Des absorbants : arrow root, talc, fécule de maïs, argile blanche, argile zéolite.

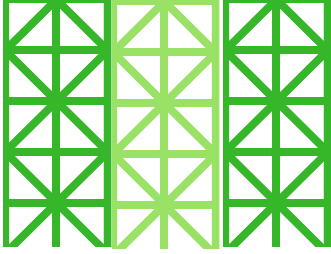
La détox

Le passage au déodorant naturel peut être un peu abrupt après des années de déodorants conventionnels. Une petite cure de détox d'une à deux semaines peut aider à la transition en éliminant les toxines accumulées.

Il est recommandé de ne pas appliquer de déodorant pendant cette période de détox, mais à défaut, appliquer cette recette le soir avant la douche, et n'appliquer pas de déodorant (naturel) le lendemain matin :

- 1 cuillère à soupe d'argile bentonite ou zéolite (ou à défaut de l'argile blanche ou verte)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou des 4 voleurs
- 2 cuillères à café ou plus d'eau ou d'hydrolat (lédon ou romarin) pour ajuster la consistance
- Facultatif en plus : 1 cuillère à café d'huile végétale + 3 gouttes d'HE romarin à verbénone (~0,1%)

Mélanger dans un bol en verre, et appliquer en couche mince sur des aisselles propres, laisser poser 10 minutes, puis rincer à l'eau claire.



DÉODORANTS AU MASCULIN :

LES RECETTES

Le « classique »

HV Coco : 45%
Bicarbonate : 29%
Fécule / arrow root : 20%
Cire : 5%
Fragrance : 1%

Astuce ECM : Cette version est valide plutôt l'hiver quand l'huile de coco est figée à température ambiante.

Elle peut être modulée en texture en fonction de la température et du conditionnement voulu. Vous pouvez y ajouter de la cire et/ou du beurre de cacao et faire varier d'une texture plus crémeuse pour mettre en pot à plus dure pour mouler en stick ou même en déodorant solide.

Le « bille »

Gel d'aloé vera : 20%
Hydrolat menthe et/ou hamamelis : 62.4%
Xanthane ou guar : 0.8 %
Glycérine : 5 %
Conservateur type cosgard ou ecosafe : 0.8%
Bicarbonate : 10%
Allantoïne : 1%

Le « poudre »

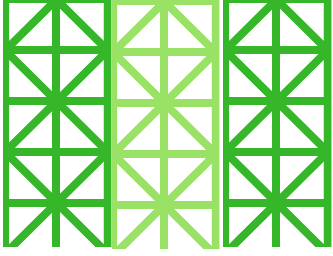
Kaolin ou Talc : 49%
Bicarbonate : 20%
Racines d'Iris : 20%
Fécule : 10%
Fragrance : 1%

Le « douceur » (pour roll-on)

Caprylis : 10%
Cœur de crème : 5%
Xanthane : 0.3%
Conservateur type cosgard ou ecosafe : 0.8%
Oxyde de zinc : 4%
Farnesol Limonester : 4%
Bacti Pur : 2%
Fragrance : 1%
Eau : 72.9%

Le « solide »

Cacao : 35%
Coco : 14%
Bicarbonate : 30%
Fécule : 15%
Cire : 5%
Fragrance : 1%



DÉODORANTS AU MASCULIN :

LES RECETTES

Le « stick »

Caprylis : 44%
Acide stéarique : 30%
Bicarbonate : 20%
Fécule : 5%
Fragrance : 1%

Le « spray » (biphase aisselles et pieds)

Hydrolat menthe et/ou hamamélis : 52%
Huile végétale avoine : 40%
Arrow root ou fécule : 6%
Extrait CO2 de romarin : 0,3%
Extrait CO2 de Barbe de Jupiter : 0,3%
Conservateur type cosgard ou ecosafe : 0,8%
HE Palmarosa : 0,6%

Le + ECM :

Le bar à parfums : au choix pour accommoder vos préparations !

Huile Essentielle de Menthe verte ou Cèdre 0,3% & essence Citron vert 0,7%

Huile Essentielle de Menthe poivrée 0,3% & Huile Essentielle de Bergamote ou cyprès bleu 0,7%

Huile de Menthe Verte 0,5% & Huile Essentielle de Cèdre Atlas 0,5%

Huile Essentielle de Vétiver 0,1% & essence d'orange douce 0,9%

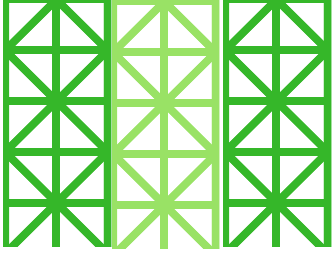
Fragrance Thé vert 0,5% et Menthe poivrée 0,5% de la boutique partenaire La folie des Senteurs

Fragrance aquatique type Au Masculin de la boutique partenaire La folie des Senteurs



Cosmetisy

INTERVIEW
COSMETISY



INTERVIEW

Pouvez-vous présenter votre équipe ?

L'équipe au grand complet : 2 associés
Florence, ingénieur chimiste
Eric, commercial

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

Nous sommes tous les deux issus de l'industrie pharmaceutique, mais avec des parcours différents évidemment.

Florence a commencé sa carrière en laboratoire de recherche, puis a évolué vers des fonctions plus administratives, de la veille scientifique à l'information médicale et la pharmacovigilance.

Après diverses expériences (terrain et siège) sur la France, Eric a encadré des réseaux de promotion sur des zones Export.



Qu'est-ce qui vous a donné envie d'ouvrir Cosmetisy ? Pouvez-vous nous raconter l'histoire de Cosmetisy ?

Nous sommes parfois des consommateurs insouciants... Qui sait exactement et dans le détail tout ce qu'il consomme ?

Et pourtant, il suffit d'être un jour confronté à un problème d'allergie, par exemple, pour développer soudain un intérêt pour les obscures listes d'ingrédients...

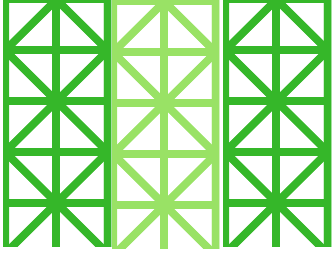
C'est exactement ce qui a lancé Eric à la quête de produits à la composition simple et épurée permettant de minimiser tout risque pour la santé de son environnement.

Fabriquer soi-même de plus en plus de produits de consommation courante s'est imposé comme une évidence.

Formée à appréhender la puissance mais aussi la dangerosité des produits chimiques au cours d'études supérieures en chimie, sensibilisée aux risques d'interaction entre des composés toujours de plus en plus nombreux, Florence s'est rapidement intéressée aux trésors dont recèle la nature et à leurs nombreuses propriétés.

La cosmétique est alors devenue son terrain de jeu.

L'aventure Cosmetisy est née de la synergie de ces deux parcours et a conduit à concevoir des cosmétiques à la formule simple, composés de matières premières naturelles, pouvant être personnalisés en fonction des besoins de chacun et réalisés facilement chez soi.



INTERVIEW

La simplicité dans la réalisation

Réaliser soi-même ses cosmétiques, c'est maîtriser complètement ce qu'ils contiennent.

La méthode de préparation conçue pour vous est facile à mettre en œuvre grâce à des kits pré-dosés contenant tous les ingrédients nécessaires en quantité exacte, sans risque d'erreur de dosage et sans fourniture supplémentaire.

Le pré-dosage permet aussi d'utiliser la totalité des ingrédients, vous n'aurez pas de produits entamés à gérer et donc pas de gaspillage.

Toutes nos fabrications se font à froid, afin de préserver toutes les propriétés naturelles des huiles et des hydrolats et d'économiser de l'énergie. Vous pourrez aussi faire participer sans risque des enfants pour plus de convivialité.

L'efficacité des cosmétiques

Cosmetisy vous offre une forte concentration de principes actifs, grâce à des ingrédients d'origine végétale pour la plupart, soigneusement sélectionnés pour leurs propriétés cosmétiques intrinsèques et/ou leur parfum.

Sans huiles minérales inactives issues de la pétrochimie, nos produits contiennent exclusivement des huiles végétales riches en propriétés cosmétiques.

De même, l'eau, souvent présente en quantité importante dans les cosmétiques, a été remplacée par des hydrolats chargés en actifs et apportant leur délicat parfum.

Les huiles végétales, hydrolats ou gel d'aloë vera entrant dans la composition des cosmétiques à fabriquer peuvent également être utilisés purs.



La qualité

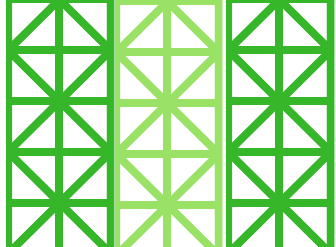
Chaque fois que possible, nous avons souhaité vous proposer des ingrédients d'origine biologique, gage pour nous de pureté et de qualité optimisée.

Tous nos produits ont été préalablement testés en laboratoire et approuvés par un expert toxicologue indépendant.

Et bien évidemment, aucun de nos produits n'a été testé sur des animaux conformément à la réglementation en vigueur.

La personnalisation

Parce que nous sommes tous différents, nos besoins et nos envies sont aussi différents. C'est pourquoi vous pouvez choisir les principaux ingrédients, huile végétale et hydrolat, qui composent votre produit et construire vous-même le soin cosmétique qui vous correspond le plus.



INTERVIEW

Cosmetisy, ce sont aussi des convictions que nous voulons partager avec vous et mettre à votre service : une démarche transparente, éco-responsable et le choix de matières premières biologiques.

Une démarche transparente

Parce que nous sommes tous un jour restés perplexes devant la liste des composants de notre crème pour le visage, nous avons voulu vous donner les clés pour comprendre la composition des produits Cosmetisy. Vous trouverez dans le Cosmé-Kiosque, pour chacun des produits rentrant dans la composition d'un de nos soins, une fiche descriptive dans laquelle sont rassemblées toutes les informations nécessaires pour vous permettre de choisir les ingrédients adaptés à votre peau. Vous y trouverez également des informations d'ordre plus général comme l'origine géographique de la plante, la partie de la plante utilisée... Et si vous voulez en savoir plus, des documents sur la peau, sur le concept de Layering, ... sont également disponibles.

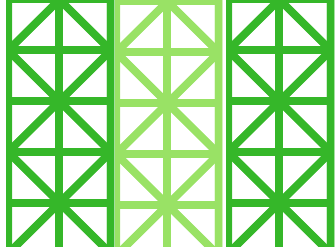
Une démarche éco-responsable

Nous avons pris le parti de privilégier, à chaque fois que cela était possible, des matières premières d'origine naturelle, issues de l'agriculture biologique et d'origine française. L'important étant le produit que nous appliquons sur notre peau, nous avons choisi de mettre l'accent sur le contenu et pas sur le contenant : chez Cosmetisy vous ne trouverez pas de coffrets ou de flacons luxueux. Nos emballages, fabriqués en Europe, et réduits au strict minimum sont pour la plupart recyclables afin de limiter leur impact sur l'environnement.

Nous vous proposons des flacons « airless » qui, en évitant tout contact avec les doigts ou l'air, préservent la qualité du produit, en améliorent la conservation et évitent le gaspillage grâce à une meilleure restitution. Tous nos flacons d'huiles végétales, d'hydrolats ou de gel d'Aloe Vera sont quant à eux équipés de pompes ou de sprays pour une conservation et une utilisation optimisées. Nous avons également choisi de travailler avec des entreprises françaises de taille humaine afin de participer, même modestement, au développement de l'économie locale.

Le choix de l'origine biologique de nos ingrédients

Des produits naturels issus de l'agriculture biologique sont pour nous l'assurance de vous offrir une meilleure garantie quant à l'absence de pesticides, engrais et autres produits potentiellement dangereux pour notre santé à tous, producteurs et consommateurs. Il est bien difficile de s'y retrouver dans la « jungle » des labels « bio » qui répondent chacun à des critères différents quant au pourcentage de produits d'origine biologique exigé dans la formule. Et même s'ils ne portent aucun label, la plupart de nos ingrédients sont d'origine biologique et nous permettent de vous proposer des produits finis contenant un pourcentage d'ingrédients naturels de qualité biologique bien supérieur aux pourcentages habituellement requis dans le cadre d'une certification.



INTERVIEW

Avez-vous des projets de développement ?

Pour accompagner notre développement, nous souhaitons prochainement mettre en place un réseau d'ambassadrices (VDI).

Ce modèle est particulièrement adapté aux produits/process qui nécessitent d'être testés, démontrés avant l'acte d'achat. De plus, son caractère convivial correspond parfaitement à l'esprit des cosmétiques HM.

Avez-vous des testeuses ? Si oui : Comment choisissez- vous vos testeuses ?

Nous offrons parfois la possibilité à des blogueuses/instagrameuses/youtubeuses dont nous apprécions les publications de tester nos produits avant d'en parler.

Quelles difficultés avez vous rencontré en montant votre entreprise ?

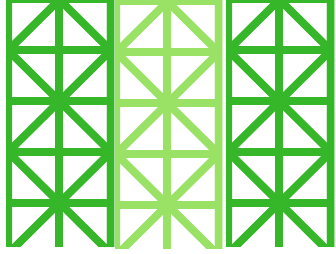
La principale difficulté provient de l'absence de réglementation précise encadrant le HM. Bien des règles ne peuvent s'appliquer à un produit fabriqué par le client... Mais les contraintes industrielles (MOQ) sont également importantes au démarrage d'une entreprise (moyens limités, peu de visibilité...)

*Retrouvez un code de
réduction dans les +
ECM!*

Propos recueillis par Charlie Marandet
ECM remercie Cosmetisy



Une large gamme
de soins cosmétiques
à fabriquer soi-même.
Tout simplement !

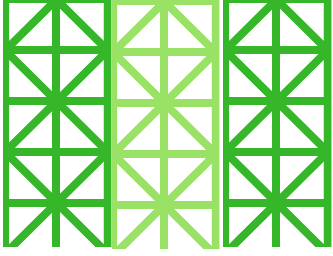


COSMETISY & NOËL





GALÉNIQUE : LES COLD CREAMS



COLD CREAM

Un Cold Cream c'est quoi ?

On utilise beaucoup le terme cold cream, mais d'où vient-il ?

Explications !

L'ancêtre en est le cérat de Galien, qui contient un « mélange d'huile d'olive, de cire d'abeille et d'eau ou d'infusés de plantes aromatiques ».

On le trouve dans des ouvrages de référence pour la pharmacie :

* dans le Codex, on trouve la recette suivante : « huile d'amande douce, blanc de baleine, cire d'abeille, eau distillée de rose, huile volatile de rose, teinture de benjoin ».

* dans la Pharmacopée française : « palmitate de cétyle, cire d'abeille, huile d'amande douce, teinture de benjoin, borax, eau aromatisée de rose ».



* Le Dorvault donne une formule similaire au second.

René Cerbelaud, pharmacien de son état lui consacre tout un chapitre dans son ouvrage rédigé en 1933.

Le principe d'un cold cream est le côté hydratant, émollient et nourrissant.

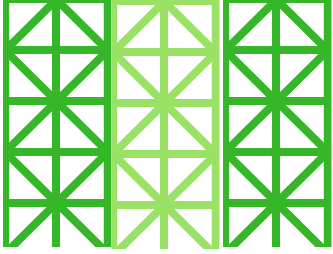
Aujourd'hui on l'utilise pour qualifier une crème riche.

Il est particulièrement conseillée aux peaux sèches et en hiver.

La cire d'abeille utilisée initialement apporte un effet filmogène.



Lgrausse



RECETTE : COLD CREAM

Cérat Galien

Huile d'Olive : 59 %
Cire d'abeille : 15%
Eau florale de rose : 25%
Ajout ECM
Conservateur type Cosgard : 0,8%
Vitamine E : 0,2%

Matériel

Balance, bols inox, fouet.

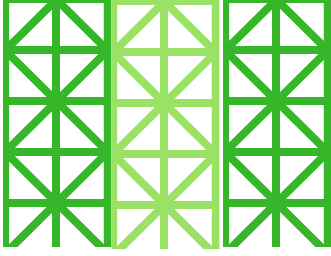
Cérat selon le Pharmacopée

Cire d'abeille 13%
Huile d'amande : 53,5%
Borax : 0,5%
Eau florale de rose : 32%
Ajout ECM
Conservateur type Cosgard : 0,8%
Vitamine E : 0,2%

Mode Opératoire

Réaliser une émulsion en deux phases.
A froid ajouter le conservateur et la vitamine E





RECETTE : COLD CREAM

Cold cream selon le Pharmacopée

Cetyle palmitate : 16%
Cire d'abeille : 8%
Huile d'amande : 55%
Teinture de benjoin : 4%
Borax : 0,5%
Eau florale de rose : 15,5%
Ajout ECM
Conservateur type Cosgard : 0,8%
Vitamine E : 0,2%

Matériel

Balance, bols inox, fouet.

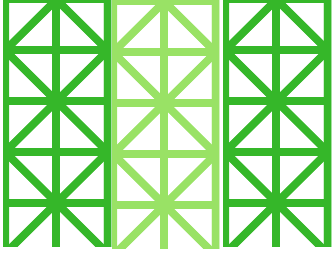
Recette ECM - Cérat de Galien Type

Cire d'abeille : 2%
Olive Douceur : 8%
Huile d'Amande douce : 25%
Eau de rose : 64%
Vitamine E : 0,2%
Conservateur type Cosgard: 0,8%

Mode Opérateur

Réaliser une émulsion en deux phases.
A froid ajouter le conservateur et la vitamine E





RECETTE : COLD CREAM

Cold cream de l'hiver

Olive douceur : 8%
Caprylis : 5%
Huile de macadamia : 5%
Beurre de karité : 3%
Huile d'amande douce : 15%
Alcool cetylique : 2%
Glycérine : 5%
Eau : 56%
Conservateur : 0,8%
Vitamine E : 0,2%

Matériel

Balance, bols inox, fouet.

Mode opératoire :

Réaliser une émulsion en deux phases.
A froid ajouter le conservateur et la vitamine E





INTERVIEW :

Peppermint beauty

Propos recueillis par Clarisse Vaillier.
Merci à Peppermint Beauty.

Peppermint Beauty *La beauté au naturel*



Depuis quand tiens-tu le blog Peppermint Beauty ?
Pourquoi avoir choisi d'en créer un ?
Peux-tu nous le présenter ?

J'ai commencé à écrire sur Peppermint Beauty il y a un peu plus de 2 ans. En me mettant au bio j'ai pris conscience des substances nocives qui nous entouraient constamment, autant dans l'alimentaire que dans les cosmétiques. Avec mon blog, j'ai voulu montrer l'intérêt du bio pour notre santé et l'environnement. Mon objectif est d'ailleurs de dépoussiérer l'image du bio et de lui donner une image plus « glamour ».

Pour moi le bio ne s'apparente pas au maquillage coulant, aux textures visqueuses ou aux mauvaises odeurs. C'est au contraire un choix de produits plus sains pour notre santé. Sur Peppermint Beauty je parle majoritairement de beauté et de santé, et ce que je préfère par-dessus tout, c'est présenter des recettes cosmétiques à faire soi-même ! C'est ludique, gratifiant et on a une vision plus nette des produits utilisés.

Ton blog ne parle pas seulement de cosmétiques DIY, mais aussi de cosmétiques bio, de santé, de cuisine,... Pour une vie plus saine en général ! Par quoi as-tu commencé dans le naturel ?

Y a-t-il un des domaines que tu as trouvé plus facile ou difficile que les autres ?

Je crois avoir commencé par les soins visage. Quand j'ai commencé à déchiffrer les compositions de mes cosmétiques, ça a été un vrai choc, alors j'ai voulu réduire au plus vite l'impact des cosmétiques sur ma peau. J'ai plutôt bien appréhendé ma transition du conventionnel vers le bio en terme de soin, mais la difficulté a été de trouver des équivalents de mon ancien maquillage dans le maquillage naturel et bio.

Au bout de 2 ans dans le naturel, j'ai enfin trouvé ce qui me convenait, et depuis je n'utilise que des produits naturels et bio pour le soin, la cosmétique, la santé et l'entretien de la maison !

Je m'accorde par contre des petits écarts niveau alimentation : si j'achète majoritairement en magasin bio, je ne me restreint pas si je vais au restaurant ou prendre un verre avec des amis ;)

Depuis quand fais-tu de la cosmétique maison ?

Comment as-tu découvert la cosmétique maison ?

Quelles sont tes recettes/réalisations favorites ?

J'ai commencé à pratiquer la cosmétique maison à peu près en même temps que l'ouverture de mon blog.

J'avais d'ailleurs commencé par faire un cataplasme à l'argile pour mon compagnon qui avait de l'eczéma à cette époque là.

Mes recettes favorites depuis que je fais de la cosmétique sont ma palette de fards à paupières (recette de Beauty handmade et compagnie), mon sérum à l'acide hyaluronique et mon baume décontracturant avant et après sport.



Quels sont tes ingrédients favoris, et pourquoi ?

J'aime particulièrement le beurre de karité, que j'incorpore dans de nombreuses recettes, je trouve qu'il donne de l'onctuosité et de la douceur.

J'aime aussi beaucoup l'aloé vera, que j'utilise pour réparer la peau ou les cheveux, dans des préparations ou « nature ».

C'est parfait pour apporter un petit coup de frais !

Le macérât huileux de monoï, qui donne un parfum sublime aux préparations d'été.

Enfin, je suis une grande fan d'huiles essentielles, que je mets dans la plupart de mes préparations, avec en favorites le citron, le géranium rosat, le néroli et l'eucalyptus radié.

Pour terminer, peux-tu nous proposer une recette que tu affectionnes spécialement en hiver ?

Mon « vicks » fait maison est sans doute une des recettes que je préfère !

Je l'utilise dès que j'ai un gros rhume ou une bronchite. Il peut être utilisé dès 7 ans, à éviter chez les femmes enceintes et allaitantes.

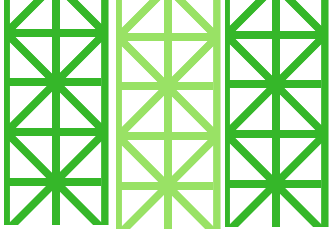
Désinfectez vos contenants et ustensiles puis faites fondre au bain marie 1 càs de beurre de karité, 1 càs d'huile de coco et 1 càc de cire d'abeille (ou cire végétale).

Une fois le mélange fondu, laissez un peu refroidir et ajoutez 8 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié, 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 2 gouttes de vitamine E. Il ne vous restera plus qu'à mettre votre préparation dans un pot refermable, et de le garder dans un endroit à l'abri de la chaleur et de la lumière. Vous pourrez l'utiliser jusqu'à 6 mois après sa réalisation.





BIEN-ÊTRE :
COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES DE
L'HIVER



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER

Rédactrice Isabelle Blanzly Ydrac

Même si vous avez une alimentation saine et variée, voire biologique, vous pourriez avoir besoin de compléter un peu vos apports, soit pour vous protéger contre les virus et autres microbes qui nous envahissent à la saison froide, soit pour booster votre moral (contre la déprime saisonnière par exemple) ou tout simplement pour nettoyer votre organisme des toxines environnementales. C'est ici qu'interviennent les compléments alimentaires. Sous la forme de comprimés, gélules, gouttes ou tout simplement de tisanes, leurs effets ne sont pas toujours reconnus à leur juste valeur, même si la plupart ont démontré leur efficacité.

Les Vitamines

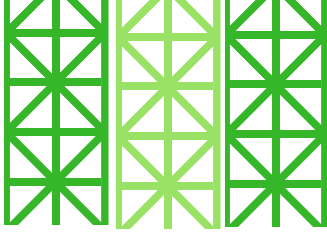
La vitamine C : essentielle à la fabrication du collagène et des globules rouges, elle soutient également la fonction immunitaire.

C'est elle qui vous aidera en prévention ou en traitement du rhume et en cas de fatigue passagère.

D'après l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), il est recommandé de consommer environ 500 g de fruits et légumes par jour pour assurer la couverture des besoins quotidiens en vitamine C.



Si vous pensez être en dessous des apports recommandés ou si vous voulez lutter contre une baisse d'énergie, vous pouvez suivre une cure à l'entrée de l'hiver. L'Acérola, notamment, est l'un des fruits possédant la plus haute teneur en vitamine C. Si la vitamine C, hydrosoluble, s'élimine dans les urines lorsqu'elle est prise en excès, veillez néanmoins à suivre les recommandations car une trop grande consommation peut avoir des effets indésirables comme des diarrhées, vomissements ou nausées.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER



La vitamine D : elle aussi va booster votre système immunitaire et reminéraliser vos os, cartilages et dents.

Elle est principalement synthétisée par notre organisme grâce à la lumière du soleil et dans une moindre mesure par l'alimentation.

La vitamine D2 est d'origine végétale, la vitamine D3 est d'origine animale. Comme on a tendance à se couvrir en hiver et à moins sortir, notre organisme synthétise beaucoup moins de vitamine D.

Une supplémentation peut également s'avérer nécessaire chez les personnes âgées (la capacité à synthétiser la vitamine D diminue avec l'âge), ou si votre consommation en poissons, œufs et fromages est réduite ou inexistante. Les végétaliens choisiront des compléments alimentaires (D2) ou des aliments enrichis. Les recommandations de l'ANSES sont de 5 µg/j chez les adultes, de 10-15 µg/j chez la personne âgée et entre 15 et 25 µg pour un végétalien (durant les mois où ils ne sont pas suffisamment exposés au soleil).

La vitamine D, liposoluble, peut s'accumuler dans l'organisme en cas d'excès et causer maux de tête, vomissements, perte de poids, fatigue.

La vitamine A : son rôle est principalement reconnu dans le mécanisme de la vision, mais elle intervient également dans de nombreuses fonctions de l'organisme telles que le renouvellement des tissus et le système immunitaire.

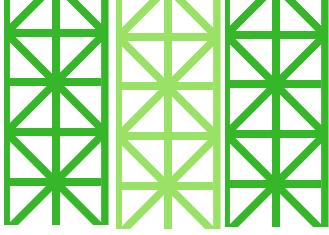
C'est également un antioxydant.

Dans l'alimentation végétale, elle est présente sous la forme de caroténoïdes provitaminiques (carottes, potirons, persil, épinards,...). Dans les produits d'origine animale, sous forme de rétinol, dans les foies de poissons et les animaux d'élevage.

Apports recommandés par l'ANSES : 800 µg d'ER (Equivalent Rétinol) par jour pour l'homme adulte, 600 µg pour la femme adulte, dont environ 60% d'apport sous la forme de caroténoïdes.

Attention aux excès de vitamine A en cas de grossesse ou désir de grossesse (risques de malformations congénitales). Consommer de préférence de la provitamine A issue des fruits et légumes colorés (sans danger pendant la grossesse). Augmentation du risque de fractures chez la femme ménopausées avec des apports très élevés supérieurs à 1500 µg d'ER par jour.





COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER

Les Oligo-éléments

En cure de 2 ou 3 mois, les oligo-éléments comme le magnésium, le zinc, le cuivre, l'argent colloïdal, le sélénium ou encore le bismuth sont d'excellents antibactériens, antibiotiques et antioxydants. Ils vont renforcer votre système immunitaire en déclenchant des réactions enzymatiques cellulaires.



Le Ginseng

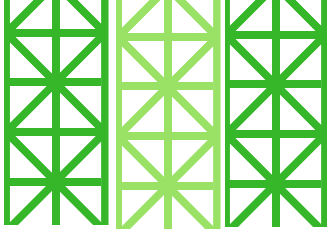
Pour vous donner du tonus et de la vitalité, vous pouvez également choisir le Ginseng. Ses vertus médicinales exceptionnelles aident à lutter contre la fatigue et renforceront votre organisme.

En extrait, décoction, teinture mère ou gélule, respectez bien les recommandations correspondant à la quantité de ginseng dans la formule.

En excès, le ginseng peut provoquer de l'hypertension, des insomnies, de la diarrhée. Prudence également si vous souffrez d'un cancer hormonodépendant ou si vous êtes à risque.

L'échinacée

Plante de la famille des Astéracées, l'échinacée pourra diminuer légèrement la durée et les symptômes du rhume. En synergie avec la vitamine C, elle intervient également en prévention du rhume. Attention aux risques allergiques, notamment pour les personnes asthmatiques.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE L'HIVER

La Spiruline

Grâce à sa composition nutritionnelle exceptionnelle, la spiruline peut influencer positivement certains marqueurs de l'immunité chez les personnes souffrant de rhinite par exemple.

Elle contient entre 55% et 70% de protéines de très bonne qualité, des caroténoïdes (bêta-carotène notamment), du fer, des oméga-6 et de la chlorophylle (qui régule le transit et rétablit la flore intestinale).

Pour éviter des troubles gastro-intestinaux ou des maux de tête, vous veillerez à commencer par des dosages bas (1 g par jour pendant une semaine), puis vous augmenterez la dose au cours de semaine suivante.



Si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous suivez un traitement médical ou si vous êtes atteint d'une maladie, nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre naturopathe avant de commencer à prendre des compléments alimentaires.



Les Probiotiques

Une bonne immunité passe inévitablement pour une bonne flore intestinale. Le système nerveux entérique abrite le microbiote, 100.000 milliards de bactéries non pathogènes.

Lorsque notre flore intestinale est affaiblie, par la prise d'antibiotique, par l'alimentation ou par un virus ou des microbes, c'est tout notre système immunitaire qui souffre.

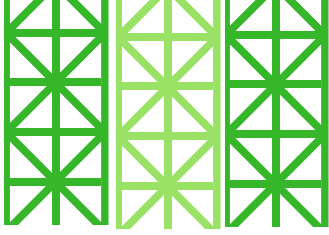
La prise de probiotiques permet, si on simplifie, de remplacer les mauvaises bactéries ou les bactéries manquantes par de bonnes bactéries.

Suivez les conseils et recommandations de votre praticien de santé pour le choix des probiotiques. Malheureusement, la qualité des probiotiques varie énormément d'une marque à une autre.



HYGIÈNE FÉMININE

AU NATUREL



HYGIÈNE FÉMININE AU NATUREL

Rédacteur : Louise Gaelle Mpome

Petite Rétrospective

De l'antiquité à aujourd'hui, l'histoire de l'hygiène intime féminine a évolué, sous des influences religieuses ou des contraintes écologiques.

Si la protection intime se résumait à l'utilisation de bandes ouatées en Grèce ou de rouleaux de gazon en Afrique Equatoriale, elle a évolué vers des solutions plus confortables dans le début du 20ème siècle ; les premiers tampons jetables et serviettes hygiéniques à base de coton sont commercialisés dans les années 1920.



Pourquoi le naturel ?

Dès le début du 21ème siècle, les progrès ne cessent de révolutionner le marché de la protection intime féminine, avec des produits toujours plus sophistiqués : serviettes hygiéniques au gel super absorbant, tampons à base de viscosse.

Cette quête n'est pas sans danger : des études scientifiques ont révélé des résidus d'ingrédients toxiques prélevés dans ces protections (aluminium, alcools, additifs de parfum, hydrocarbures, pesticides, dioxine) qui auraient des effets sur la santé des femmes pouvant inclure des cas d'endométriose*, des dysfonctionnements ovariens et gynécologiques, des changements hormonaux, des cas de cancer*.

De plus, les muqueuses vaginales étant très fragiles, ces toxines occasionnent brûlures et irritations.

Une femme utilise plus de 10 000 serviettes hygiéniques, tampons et protège-slips au cours de sa vie.

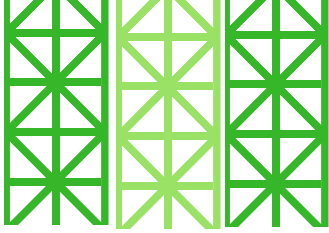
En plus de représenter un réel investissement, l'utilisation des serviettes hygiéniques et tampons jetables s'est révélée être au cœur de l'industrie la plus polluante au monde.

(1) Sources : 1. The Poison Plastic and Dioxin – Closer than you think ! – Greenpeace, 2003 et 2004 <http://www.greenpeace.org/.../dioxin-closer-than-you-think/>

2. Miranda A. Farage, Lisa Lennon et Funmi Ajayi, « Products Used on Female Genital Mucosa », Current Problems in Dermatology, vol. 40, 2011, p. 90-100 (DOI 10.1159/000321058).

3. Documentaire "Tampon, notre ennemi intime" réalisé par les journalistes Audrey Gloaguen et Victoria Kopiloff, diffusé sur France 5 le 25 avril 2017

(2) Sources : Les dioxines et leurs effets sur la santé – Organisation mondiale de la santé, 2010



HYGIÈNE FÉMININE AU NATUREL

Vers des solutions hypoallergéniques et éco-responsables : en réponse aux préoccupations sanitaires et environnementales, plusieurs alternatives aux serviettes et tampons hygiéniques conventionnels existent.

Des serviettes hygiéniques bio (lavables ou non) à la coupe menstruelle, ces solutions allient confort, hygiène et écologie

Les protections externes

*Serviettes hygiéniques et protège-slips bio

Les serviettes hygiéniques et protège-slips bio sont fabriqués à base de matières naturelles non blanchies au chlore : du coton 100% bio, des matériaux dérivés de plantes. Elles ne contiennent pas de substance toxique (ni matière synthétique, ni cellulose, ni plastique, ni parfum). Biodégradable à 95%, elles ont moins d'impact sur l'environnement que des serviettes hygiéniques conventionnelles.

Prix : Lot de 14 serviettes à partir de 2.85 €

Quelques marques : Organyc, NatraCare

Où en acheter ? : <https://www.mondebio.com>

*Serviettes hygiéniques lavables

Réutilisables, les serviettes hygiéniques lavables offrent une meilleure alternative écologique. Conçues à base de fibres naturelles, elles sont absorbantes, douces et offrent un confort agréable. Facile d'entretien, il suffit de les faire tremper dans l'eau froide puis les passer en machine en évitant les hautes températures. Leur durée de vie est de 5 à 10 ans. De plus, il en existe différentes tailles pour tout type de femme.

Prix : A partir de 15 €

Quelques marques : Les Tendances d'Emma, Dans ma culotte

Où en acheter ? : <http://www.tendances-emma.fr> | <https://dansmaculotte.com/fr/>

*Culotte menstruelle et culotte de règles

A l'apparence d'une culotte classique en coton bio, la culotte absorbante comporte une protection intégrée en microfibres discrète et absorbante, anti-microbienne et anti-humidité. Après 6 à 7 heures d'utilisation, il suffit de la laver à l'eau froide et un gel au pH neutre puis la sécher. Plusieurs modèles différents existent : du string à la culotte haute, répondant à tout besoin selon le flux.

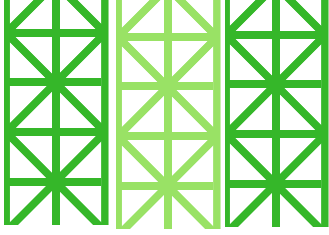
Prix : A partir de 20 €

Quelques marques : SheThinx, DearKates

Où en acheter ? : <https://www.shethinx.com>

<https://www.dearkates.com/collections/undies>





HYGIÈNE FÉMININE AU NATUREL

Les protections internes

*Les éponges menstruelles

Solution naturelle, l'éponge menstruelle est récoltée en mer, puis lavée et purifiée sans ajout chimique.

Elle se place à la main dans le vagin après avoir été humidifiée. Elle absorbe le flux sans dessécher ni irriter le vagin. L'éponge menstruelle se change toutes les 4 heures environ et se nettoie à l'aide d'eau chaude et d'un gel au pH neutre.

Durée de vie : 6 mois.

Prix : Lot de 3 éponges à partir de 14.90 €

Quelques marques : Mensi

Où en acheter ? :

<https://www.greenweez.com>

*Coupe menstruelles

Fabriquée en silicone et facilement maniable, la coupe menstruelle s'introduit à la main à l'intérieur du vagin pour récolter l'écoulement des règles.

Il suffit ensuite de la retirer, de la rincer à l'eau froide, pour une réutilisation immédiate, ou de l'ébouillanter puis de la ranger jusqu'au mois suivant.

Il existe différentes tailles de coupes menstruelles pour mieux s'adapter à l'anatomie de chacune.

Sa durée de vie va de 5 à 10 ans.

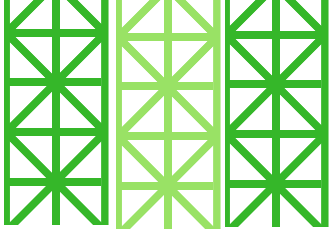
Prix : A partir de 19.90 €

Quelques marques : Lamazuna, Lunacopine

Où en acheter ? : <http://lamazuna.com/fr/>

<http://www.lunacopine.fr>





HYGIÈNE FÉMININE AU NATUREL

Perspectives : le flux instinctif libre

Même si l'histoire de la protection intime a semblé régressive au fil des siècles, les solutions tendent à redevenir plus simplistes tout en étant plus respectueuses de l'intimité et de l'environnement.

Vieux comme le monde, le flux instinctif est une méthode sans aucun coût, qui se passe de toute protection matérielle.

La technique consiste à être à l'écoute de son corps en période de règles et à contenir son flux grâce à des exercices du périnée, afin de le laisser couler lorsque l'on le décide, une fois dans les toilettes.

Bien qu'écologique et économique, cette méthode soulève quelques interrogations sur le plan physiologique et opérationnel.

Toutefois, elle rassemble aujourd'hui plusieurs adeptes convaincues qui se disent plus sereines et plus à l'aise avec leur corps et leur intimité.

Quid de la toilette intime ?

Au sujet de la toilette intime féminine, la médecine est divisée sur certains principes. Pendant que certains recommandent un lavage uniquement à l'eau, d'autres préconisent une alternative conciliante : un gel doux au pH neutre, sans savon, ni parfum.

Au quotidien et pendant les règles, une bonne hygiène intime est indispensable afin de maintenir la flore vaginale en équilibre :

- * Se laver tout en douceur à l'aide de ses doigts (exit gant de toilette, fleur de douche ou autre accessoire)

- * La fréquence d'une à deux fois par jour est largement suffisante

- * Se sécher avec une serviette en coton propre et sèche

Quelques gels intimes au pH neutre :

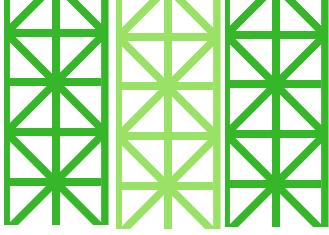
- * Gel hygiène intime MELVITA, 225mL, 12.50€
- * Gel intime AVRIL, 200mL, 5 €
- * Mousse intime CENTIFOLIA, 100mL, 8.55 €
- * Savon hygiène intime BALLOT FLURIN, 100g, 6.40 €





LES BOX BEAUTÉ

Ensemble pour la Cosmétique Maison



LES BOX BEAUTÉ

Rédacteur : Charlie Marandet

Les box beauté déferlent sur la toile, vous proposant des abonnements au choix, avec des cosmétiques selon vos convictions. Nous avons effectué une petite sélection.

La Biotyfullbox : des cosmétiques français, bio ou naturels, non testés sur les animaux, d'une valeur d'environ 80€ pour 39,90€ par mois.
<https://www.biotyfullbox.fr>



NudeBox

La NudeBox propose des produits naturels, bio et non testés sur les animaux pour 18€ par mois.
<https://nudebox.fr/>

La Nuobox propose des cosmétiques naturels, adaptés à votre profil, non testés sur les animaux, bio, en format miniature et un magazine féminin, pour 23€ par mois.
<http://www.nuobox.com/>

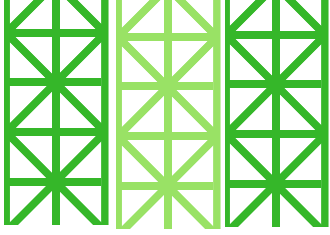
NUO

L'expérience beauté naturelle

Belle au naturel

LA BOX BEAUTÉ 100% BIO

Belle au naturel propose des produits bio, en full size, des marques françaises, non testées sur les animaux, pour 29,90€ par mois, avec 50% de remise minimum sur la valeur des cosmétiques.
<https://www.belleaunaturel.fr/>



LES BOX BEAUTÉ

Et si vous fabriquiez vos cosmétiques avec des kits ?

Cosmetisy vous propose des kits prédosés, ultra simples, pour des cosmétiques efficaces.

<http://www.cosmetisy.com/>

Partenariat avec Le jardin de Lilith pour le kit layering.



MyCosmetik propose des kits et des coffrets cadeaux pour réaliser les cosmétiques de votre choix. prix variables
<https://www.mycosmetik.fr>

La Box du P'tit Crapaud vous propose différentes box pour réaliser vos cosmétiques

<https://www.ptitcrapaud.com>



AROMA ZONE.COM
EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

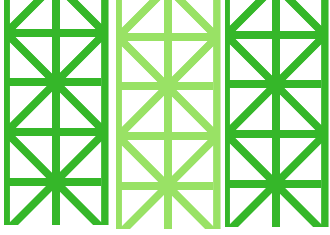
Aroma-zone vous propose différents kits et coffrets à thème pour réaliser vos produits.

<https://www.aroma-zone.com/>

Jolinessence propose de Joli'recettes et des Joli'box.

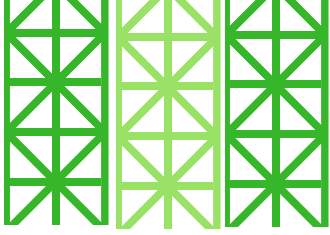
<https://www.jolinessence.com/>





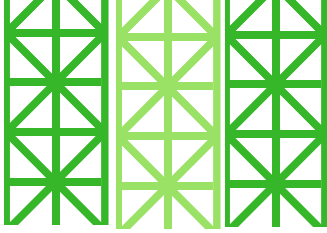
LES + ECM





JUSTE POUR VOUS !





Cosmetisy

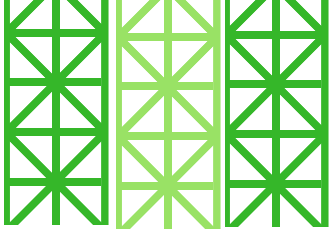
Bon de réduction de 10%
avec le code
ECMNOEL2017
Sur votre commande !
Valable jusqu'au 31/12

Hors offres spéciales et frais de port



Le Jardin de Lilith

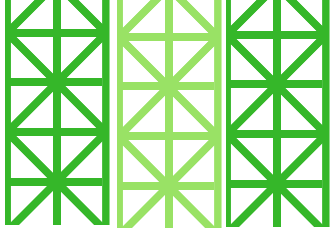
Bon de réduction de 10%
sur votre première
commande avec le code
ECMNOEL
valable du 01/12
au 31/12



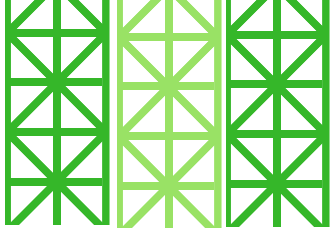
Vos ETIQUETTES !



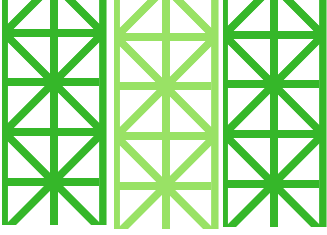
JOYEUX NOËL !



JOYEUX NOËL !



Joyeux
Noël



LECTURE : LA SÉLECTION ECM

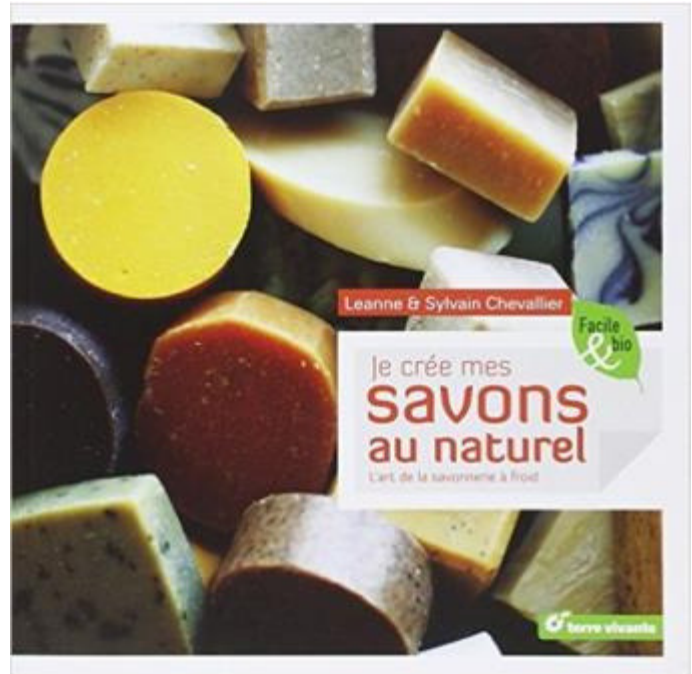
« Je crée mes savons au naturel. L'art de la saponification à froid »

Lecture par Orlane Garreau

Auteurs : Leanne et Sylvain Chevalier
Editions : Terre Vivante
119 pages
14€

Sommaire :

Le savon
Les ingrédients
Fabrication de savons à froid
Les recettes
Annexes



L'avis d'EcM :

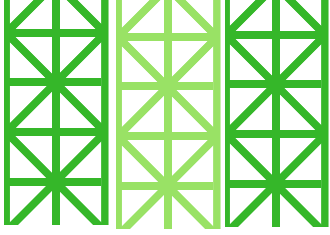
On aime :

- Les rappels de chimie et les explications de la saponification à froid
- Le zoom sur les huiles et les propriétés de chacune
- La table de saponification et les explications pour formuler sa propre « recette »
- Les recettes proposées.

On aime moins :

- L'utilisation de l'huile de palme et des graisses animales
- Les recettes « clés en main » où les quantités de soude sont données : nous vous invitons à les recalculer par précaution avant chaque fabrication.

En conclusion, un très bon livre à lire avant de se lancer dans la création de savons. Après lecture, à vous de voir si vous souhaitez utiliser les formules « clés en main » proposées par les auteurs, ou bien vous lancer dans la création de vos propres formules.



CADEAUX ÉTHIQUES

Cosmétique et bien être

Coffret de Noël Cosmetisy
cosmetisy.com



Coffret de Noel POP
savonnerie-pop.com

Coffret de Noel Le Jardin de Lilith
lejardindelilith.com

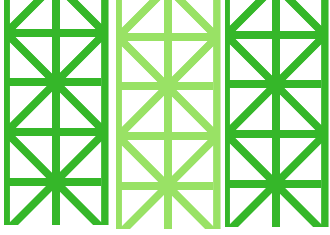


Calendrier de l'Avent Adélie et Cie
39€
adelieetcie.com

La Box Zorro déchet
zorrodechets.fr


zorro déchet®

LA BOX POUR
TOUT CHANGER



CADEAUX ÉTHIQUES

Lifestyle

**Ma French Box 100% français,
100% bio et 100% non testé !**



**Treez, les bijoux éthiques qui
s'engagent pour la
reforestation.**

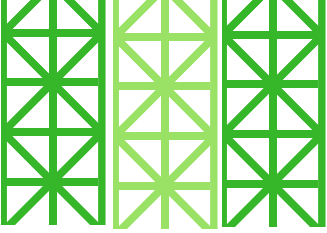
**In Wolf We Trust Shop, le tee-
shirt en partenariat avec One
Voice, qui participe au projet
Elephant Haven**



My Agenda



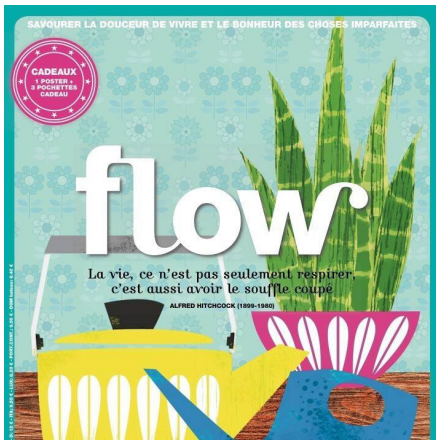
**My Agenda 2018, agenda &
bullet journal, fabriqué en
France sur du papier 100%
recyclé.**



LECTURE

Les Mag'

Naturelles : bien se nourrir, bien se soigner, bien être.
Magazine de naturopathie.

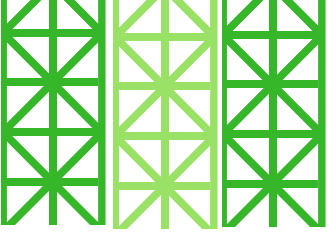


Flow, le magazine Lifestyle

Simple Things, le magazine qui prend le temps



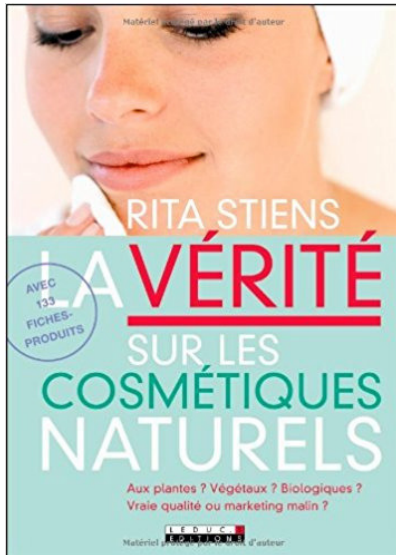
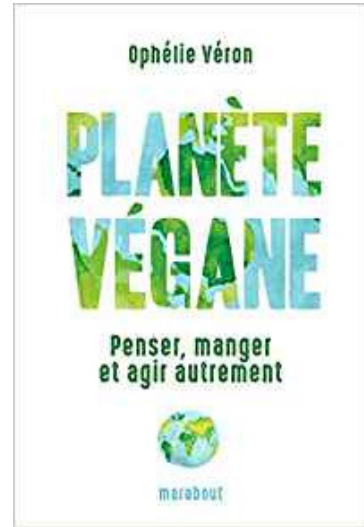
Happinez, le magazine "Mindstyle"



LECTURE

Les livres

Ophélie Veron, Planète Vegan

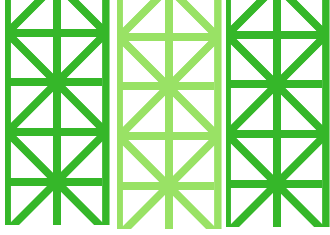


Rita Steins, la Vérité sur les Cosmétiques Naturels

Aroma Zone, Cosmétique Maison, Je me Lance



Rosemary Gladstar, Cultiver et Utiliser les Plantes Médicinales



NOS PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Adélie et Cie

Bougies, cires parfumées et brûle-parfums.

Réalisation artisanale, à la cire végétale de soja. 100% biodégradable.

adelieetcie.com



*La Folie
Des Senteurs*



La Folie des Senteurs

Retrouvez micas et fragrances sur la boutique.

Marque Cruelty Free et Vegan.

lafoliedessenteurs.com

Le Jardin de Lilith

Retrouvez des matières premières, des savons et des cosmétiques artisanaux, des accessoires et bijoux d'aromathérapie.

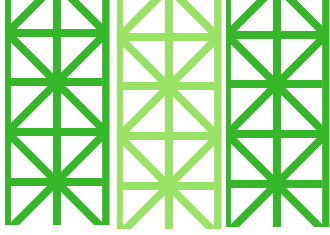
lejardindelilith.com



Huiles et Sens du Laboratoire Centiflor
(MaCosmetoPerso)

Retrouvez des huiles végétales, essentielles et autres matières premières.

huiles-et-sens.com



NOS PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Dans Ma Nature
L'épicerie fine de vos créations cosmétiques !
www.dans-ma-nature.com

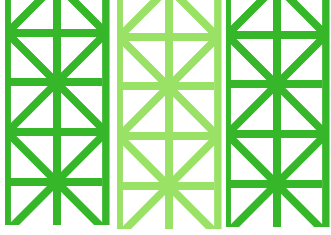
La Box du p'tit crapaud
Retrouvez des matières premières,
des cosmétiques, des produits
d'entretien de la maison..
ptitcrapaud.com



Savonnerie POP !
Des savons et des cosmétiques bons pour
la peau et pour le moral !
savonnerie-pop.com

Etxean Egina, savonnerie artisanale de
Baïgorry, cosmétiques faits main.
contactetxeanegina@gmail.com





NOS PROFESSIONNELS ADHÉRENTS



Solutions simples, naturelles, bios & éthiques
Pour combler tous les besoins essentiels de la
peau !
www.alternatives-cosmethics.com

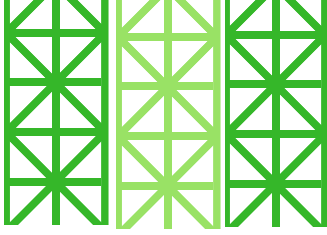
La Nature au Zen'it
Savonnerie et cosmétiques artisanaux.
naturozenit.wordpress.com



Adepro - Institut du Savon
Laurent Bousquet
Société de Conseil indépendante pour
les professionnels des cosmétiques
www.institutdusavon.fr

Brigitte Delamare - Aide mise à la
norme ISO 22716, BPF : des locaux,
documentations, contrôles, production....
Conseils aux PME, indépendants.
www.redactionbpf.com





NOS PROFESSIONNELS ADHÉRENTS

Je fabrique mes cosmétiques : formations et ateliers bio.
Formations certifiantes avec Marie Héritier.
jefabriquemescosmetiques.fr

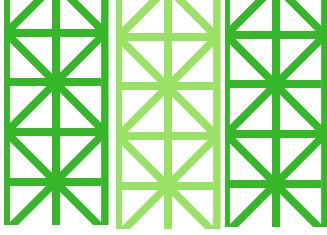


Formations et Ateliers La Cosméteuse
C.Chostakof, Cosmétologue, Conseils et
Formation Cosmétique Naturelle Pro et
Perso.
lacosmeteuse.blogspot.fr

Cabinet Nature et Vous
Cours de Cosmétique Naturelle
Facebook : Nature et Vous.

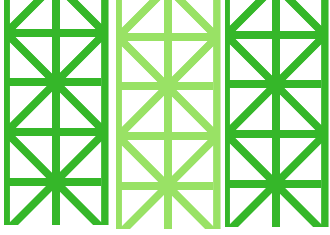


Ateliers de Cosmétique Maison dans le
Languedoc.
Facebook : Alfa Beauty.



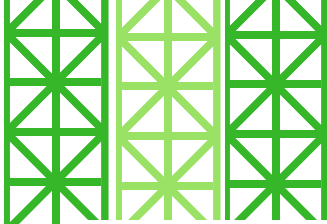
CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS

DATE	SALON	LIEU
Décembre		
01-03 décembre	Noël Nature	Toulouse
08-10 décembre	Bio Harmonies	Montpellier
08-11 décembre	Noël en bio	Paris
15-17 décembre	Asphodèle	Pau
16-17 décembre	Very bio	Tours
Janvier		
09-10 janvier	Cosmetagora	Paris
12-14 janvier	Breizh Nature	Quimper
18-21 janvier	Les Thermalies	Paris
26-29 janvier	Vivez Nature	Paris
26-27 janvier	Bien-être Autrement	Vernouillet
26-28 janvier	Bien-être, bio et éco-habitat	Dinan
28-29 janvier	Beauté sélection	Strasbourg
Février		
01-05 février	Bien-être, médecine douce & Thalasso	Paris
02-05 février	Natura	Nantes
03-04 février	Détente et bien-être	Allinges
16-18 février	Bien-être, bio et éco-habitat	Pontivy
19-21 février	Respire la vie	Rennes
20-21 février	Bien-être	Thonon les Bains



L'ASSOCIATION





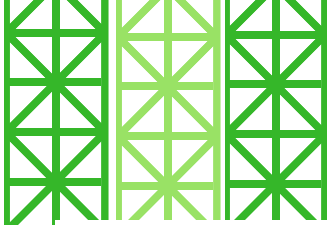
CHARTRE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Version janvier 2016

Ensemble pour la Cosmétique Maison est une association créée en septembre 2014.

Elle réunit des professionnels, des blogueurs et amateurs du mouvement de cosmétique maison qui se trouve être actuellement en plein essor.

Cette Charte est la base sur laquelle ils se réunissent et s'entendent. Son acceptation par chacun est un acte volontaire, mais nécessaire pour faire partie intégrante de l'association.



PREAMBULE

L'association Ensemble Pour La Cosmétique Maison « ECM » est une association régie par la loi de 1901, fondée le 01 septembre 2014, ayant pour but de développer les connaissances et les contacts autour du mouvement de cosmétique maison, en faisant le lien entre les personnes. Pour cela, elle propose de mettre à la disposition des personnes un rassemblement des informations, mais aussi des moyens de rencontre et de dialogue.

Elle se propose de faire le lien entre les professionnels et les amateurs.

LES OBJECTIFS D'ECM

Dans la pratique ses buts sont :

De susciter et de promouvoir, d'exercer et de développer la cosmétique maison.

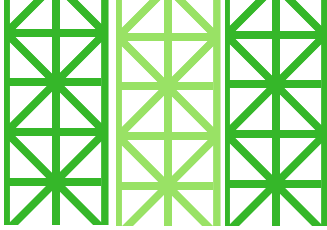
De permettre les rencontres et le dialogue sur le territoire.

De renforcer les liens, la solidarité et l'entraide entre les personnes concernées.

D'informer sur les normes, les précautions à prendre et à respecter ainsi que sur la Législation Européenne en matière de cosmétique.

D'aider le consommateur à faire un choix parmi la multitude de fournisseurs de matières premières et de produits cosmétiques.

De faire de la cosmétique maison un incontournable pour des personnes soucieuses des ingrédients utilisés et en recherche d'une cosmétique efficace.



LES PRINCIPES D'ECM :

L'association veut permettre au particulier d'accéder de manière rapide, concrète et efficace aux informations importantes sur les matières premières, afin de lui permettre de réaliser un choix en accord avec ses convictions, mais aussi de les utiliser au mieux.

L'association s'engage à venir en aide aux adhérents qu'ils soient débutants ou non, professionnels ou amateurs, pour leurs projets, dans la mesure de ses capacités, et si ces projets sont en accord avec ses valeurs. Dans le cas contraire, ECM se réserve le droit d'opposer un refus.

ECM s'engage à promouvoir une cosmétique maison responsable par tous les moyens mis à sa disposition.

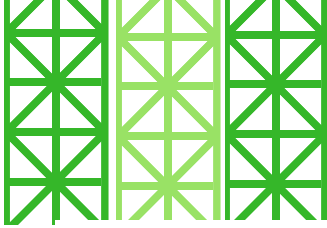
ECM s'engage à tenir informés ses adhérents du déroulement des réunions et des assemblées générales.

ECM s'engage à être transparente sur sa gestion, notamment financière.

LES VALEURS D'ECM

ECM voit la cosmétique maison comme une chance pour le particulier d'accéder à des produits respectant ses convictions. Si ECM se veut acceptant toutes les cosmétiques, certains points sont en désaccord avec ses valeurs.

- L'utilisation d'ingrédients testés sur les animaux.
- Principe du Greenwashing.
- Une utilisation non raisonnée des ingrédients.



LES MEMBRES D'ECM (personnes morales ou physiques)

Les membres s'engagent à respecter les valeurs et la charte d'ECM.

Les membres s'engagent à respecter la législation en vigueur dans leur pays en matière de cosmétique.

Les membres s'engagent à respecter les BPF (Bonnes pratiques de fabrication), à ne pas donner de conseils ou vendre de produits qui pourraient s'avérer dangereux pour la santé du consommateur / lecteur.

L'ASSOCIATION

L'ASSOCIATION ECM, régie par la loi de 1901, dépend donc du droit français.

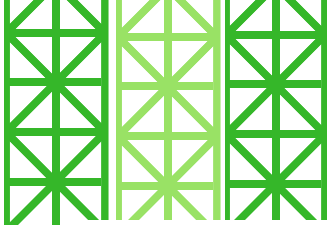
Cependant, cette association, de par son but et par ses membres, se trouve avoir une vocation internationale.

Par conséquent, toute association ou regroupement souhaitant se créer en se réclamant de celle-ci devrait avant toute chose se mettre en contact avec l'Association et serait considérée comme une « branche locale » de l'Association.

Tout blogueur, amateur, professionnel voulant se réclamer de l'Association Ensemble pour la Cosmétique Maison, ou voulant faire figurer la mention ou le logo sur leur blog, site, produit, se doit d'en demander la validation par l'Association, qui se réserve le droit de le refuser, si le demandeur ne semble pas respecter les valeurs d'ECM.

En cas d'acceptation, le demandeur se devra d'être adhérent à l'Association, mais aussi de respecter la Charte et les Valeurs d'ECM.

Cette mention et ce logo, restant la propriété de l'Association, le droit à l'utilisation pourra être retiré à tout membre qui ne respecterait pas les clauses citées ci dessus, sans délai, suite à un vote de son Conseil d'Administration.



DEMANDE D'ADHESION
ASSOCIATION ENSEMBLE POUR LA COSMETIQUE MAISON

Nom :
Prénom :
Date de Naissance :
Adresse :
N° de Téléphone :
Adresse e-mail :
Nom blog/entreprise le cas échéant :

Je suis :

« Cosmeteur »(se)

Je règle 10 €

Blogueur(se)

Je règle 10 €

Professionnel(le) :

- Boutique, Laboratoire, Société (à partir de 2 salariés)
- Boutique, savonnier (Petite entreprise 0 à 1 salarié)
- Animateur d'ateliers cosmétiques.

Je règle 50 €

Je règle 30 €

Je règle 20 €

Je souhaite faire un don à l'association

Je règle la somme de :

Par :

Virement bancaire

Chèque à l'ordre de l'association Ensemble pour la Cosmétique Maison

Paypal (adhesion-ecm@hotmail.com)

Ce formulaire peut être envoyé à l'adresse mail suivante :

adhesion-ecm@hotmail.com

Les chèques (et les éventuels formulaires) sont à envoyer à l'adresse suivante :

Association Ensemble pour la Cosmétique Maison
51 Chemin de Morcy
74200 THONON LES BAINS

Coordonnées bancaires

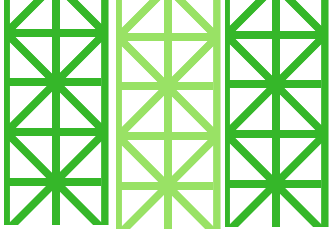
IBAN FR76 1382 5002 0008 0089 4726 435

BIC CEPAFRPP382

Caisse d'Epargne Rhône Alpes.

En tant que professionnel ou blogueur, je m'engage à respecter la charte qui m'a été transmise.

Date et Signature



LES AUTEURS DU MAG

Le magazine est issu du travail de plusieurs bénévoles de l'association.

Une petite présentation de chacun d'elles.eux nous semblait de mise !

Isabelle Blanzly Ydrac : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Cosmétique Aromatique. Formée chez "Dr Humana".

Orlane Garreau : Blogueuse, Les Tambouilles d'Orlane.

Hindi : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM. Son blog : Hindi Beauty Handmade et Compagnie.

Natacha Kaldenbach : Blogueuse, membre du conseil d'Administration d'ECM.
Son blog : Chez Tante Nat'.

Sandrine Lintz : Gérante de la boutique Adélie et Cie, Trésorière d'ECM, formée chez Dr Humana.

Lucille B : Blogueuse, Des Etoiles sur la Peau et Dans notre Bulle.

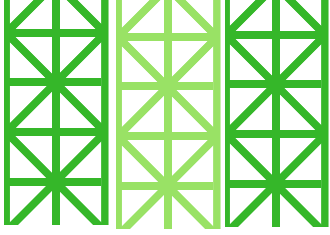
Charlie Marandet : Rédactrice en Chef du Magazine. Blogueuse et gérante du Jardin de Lilith.
Présidente et co-créatrice d'ECM. Formée en cosmétique et aromathérapie chez Dr Humana.
Le blog : Les Cosmétiques de Lilith.

Louise Gaelle Mpome : Passionnée de cosmétique maison.

Cynda Othmani : Blogueuse, formée en aromathérapie à l'ELPM. Le blog : Fairy Cosmétik.

Clarisse Vaillier : Tambouilleuse et bénévole de l'association.

Marie Charlotte Ynesta : Membre du CA et créatrice du blog Mademoiselle tambouille. Formée aux bases de la cosmétologie auprès de Christine Chostakoff.



AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Le magazine est entièrement rédigé par les bénévoles de l'association, à qui nous souhaitons donner la possibilité de s'exprimer sur leurs passions et sujets de prédilection.

Chaque article a été relu attentivement et les recettes proposées sont testées et approuvées.

Cela étant, nous ne pouvons garantir leur réalisation et leur efficacité. N'oubliez pas de respecter les "BPF", Bonnes pratiques de fabrication : Lavez-vous les mains, portez des gants, masque, lunettes de protection. Désinfectez votre plan de travail et matériel.

Tenez vos ingrédients et productions à distance des enfants et des animaux.

Étiquetez et gardez une trace de chacune de vos réalisations (recettes, date, ingrédients et fournisseurs).

Respectez les dosages indiqués dans les recettes ou sur les fiches techniques des ingrédients.

Il est indispensable d'effectuer un test dans le pli du coude 24H avant toute utilisation.

En cas de réaction, n'utilisez pas votre produit.

Les recettes publiées n'engagent en rien la responsabilité de leur auteur ou de l'association quant à l'utilisation que vous en faites.

Elles sont soumises au droit d'auteur, et ne peuvent être reproduites sans accord. Elles ne peuvent être utilisées dans un but commercial.

ECM LE MAG!

PRINTEMPS 2018

N°7

**RETROUVEZ-NOUS AU
PRINTEMPS !**